

2014, 1. nap - 10. hét
(január 01 - március 09.)

8/68, jan. 08. szerda

+ Krav Maga edzés (01): 90 p

11/68, jan. 11. szombat

Fekvőtámasz (1)

1.2 • fekvőtámasz előredőlvé: 2x10-8

1.5 • teljes fekvőtámasz: 1x4

1.7 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé asztalról (79 cm): 1x3

Elülső hasizom (1)

4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben: 2x8-6

4.6 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): 2x20-16

13/68, jan. 13. hétfő

Guggolás (1)

2.5 • teljes guggolás: 2x8-6

2.7 • egylábás guggolás székre támaszkodással: 2x2

Húzódkodás (1)

3.2 • vízszintes húzás (1k): 2x6-4

3.5 • teljes húzódkodás: 1x1

3.7 C • felemás húzódkodás gumiszalaggal (10 cm): 1x1 (j)

+ Krav Maga edzés (02): 90 p

14/68, jan. 14. kedd

Híd (1)

5.2 • egyenes híd: 2x9-7

5.8 • hídállásból asztalról állásba (79 cm): 1x3

5.8-9 • hídállásból cipős szekrényről állásba (58 cm): 1x1

Fekvőtámasz kézállásban (1)

6.3 • kézállás fal mellett: 2x15-10 mp

6.3-4 • negyed fekvőtámasz kézállásban: 2x1

A bemelegítő edzések érzésem szerint jól sikerültek, noha alacsonyabban „rangsorolt” szinteket csináltam meg, mint három hónappal ezelőtt. A célja pontosan ez is volt: az igazi visszatérés majd csak a következő körben. Sajnos a kézállásos fekvő szinte egyáltalán nem megy, ezért abból muszáj valamilyen átmeneti feladatot találni. A többi öt gyakorlatból érzésem szerint menni fognak azok a szintek, melyeket három hónappal ezelőtt végeztem. A futással is viszonylag jól sikerült, noha a 34.01 másodperc nem a világ legjobbjá, kiindulópontnak, és első havi edzésterv alapnak jó lesz, főleg ezen a rossz minőségű aszfalton.

15/68, jan. 15. szerda

+ futás: 1 x 200 m (100%) - 34.01 mp

17/68, jan. 17. péntek

+ futás: 2 x 3 x 300 m (80%, '3, '8) - 1:03.77 mp

Fekvőtámasz (2)

1.2 • fekvőtámasz előredőlvé: 1x8

1.7 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé asztalról (79 cm): 1x3

1:11.05 - 1:01.16 - 1:00.95

1:01.24 - 1:01.20 - 1:00.68

Total: 26:15

1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (60 cm): 5x1-2-2-2-1

Elülső hasizom (2)

4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben: 2x10-8

4.6 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): 5x30-28-16-14-12

Vádlí (1)

8.1.4 • egylábás vádliemelés talajról (ny): 2x32-36

Nyak 2 (1)

9.2.1 • birkózóhíd rávezetés: 2x9-8

Megjegyzés: a 'total' a teljes, nem pedig a tiszta edzésidőre vonatkozik.

20/68, jan. 20. hétfő

Guggolás (2)

2.5 • teljes guggolás: 2x6-8

2.10 • egylábás guggolás: 1xPr

2.9-10 • egylábás guggolás (pozitív szakasz): 4x1

Húzódzkodás (2)

3.2 • vízszintes húzás (1k): 2x6-4

3.7 D • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (15 cm): 1x1 (b); 1x1 (j)

3.7 C • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (10 cm): 2x1 (b); 1x1 (j)

Ujjbegyes fekvőtámasz (1)

7.1.5 • ujjbegyes teljes fekvőtámasz: 2x4-3

Nyak 1 (1)

9.1.1 • elülső híd rávezetés: 2x8-7

+ futás: 3 x 6 x 80 m (80%, '3, '8) - 17.54 mp

+ Krav Maga edzés (03): 90 p

Az időmérő, miután befejeztem, csak a második körig mutatta az eredményeket.

21.55 - 18.86 - 18.22 - 17.78 - 17.71 - 17.59
17.91 - 17.70 - 17.40 - 17.61 - 17.58 - 17.65
??..?? - ??..?? - ??..?? - ??..?? - ??..?? - ??..??
Total: 1:06:40

22/68, jan. 22. szerda

+ Krav Maga edzés (04): 90 p

27/68, jan. 27. hétfő

Híd (2)

5.8 • hídállásból asztalról állásba (79 cm): 1x4

5.8-9 • hídállásból cipős szekrényről állásba (58 cm): 1x3

5.9 • hídállásból lépcsőről állásba (30 cm): 3x1

Fekvőtámasz kézállásban (2)

6.3 • kézállás fal mellett: 2x15-10 mp

6.3-4 • negyed fekvőtámasz kézállásban: 3x1

Függeszkedés (1)

7.2.3 • felemás függeszkedés (0 cm): 1x30 mp (j); 1x16 mp (b)

+ Krav Maga edzés (05): 90 p

28/68, jan. 28. kedd

+ futás: 3 x 3 x 30 m (90%, '3, '8) - 7.32 mp

??..?? - ??..?? - ??..??
??..?? - 8.13 - 7.92
8.26 - 8.57 - 7.63
Total: 35:12

39/68, febr. 08. szombat

Fekvőtámasz (3)

- 1.2 • fekvőtámasz előredőlvé: 1x8
- 1.7 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé asztalról (79 cm): 1x4
- 1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé lépcsőről (60 cm): 5x2-3-3-2-1

Egyenes hasizom (3)

- 4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben: 2x10-8
- 4.6 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): 5x28-26-20-18-16

Vádli (2)

- 8.1.4 • egylábás vádliemelés talajról (ny): 2x35-38

Nyak 2 (2)

- 9.2.1 • birkózóhíd rávezetés: 2x10-9

A fekvőtámasz itt már egész jól ment, nagyjából úgy, mint októberben, és ez jó hír. Lábemelésből a harmadik sorozattól is hasonló ismétlésszámokat használtam volna, csak onnantól az már egy kicsit sok volt.

41/68, febr. 10. hétfő

+ Krav Maga edzés (06): 90 p

42/68, febr. 11. kedd

Guggolás (3)

- 2.5 • teljes guggolás: 1x8
- 2.7 • egylábás guggolás székkal: 1x4
- 2.9-10 • egylábás guggolás (pozitív szakasz): 3x1
- 2.10 • egylábás guggolás: 2x1

Húzódzkodás (3)

- 3.2 • vízszintes húzás (1k): 2x6-4
- 3.7 D • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (15 cm): 1x1 (j); 1x1 (b)
- 3.7 C • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (10 cm): 2x1 (j); 1x1 (b)

Ujjbegyes fekvőtámasz (2)

- 7.1.5 • ujjbegyes teljes fekvőtámasz: 2x4

Nyak 1 (2)

- 9.1.1 • elülső híd rávezetés: 2x9-8

A guggolás és a húzódzkodás is kezd alakulni, előbbinél sikerült az egylábás, utóbbinál pedig a rúdtól kb. 15 centire fogott változat. A harmadik sorozattól mentem vissza 10 cm-re.

43/68, febr. 12. szerda

+ Krav Maga edzés (07): 90 p

48/68, febr. 17. hétfő

+ Krav Maga edzés (08): 90 p

50/68, febr. 19. szerda

+ Krav Maga edzés (09): 90 p

55/68, febr. 24. hétfő

Fekvőtámasz (4)

- 1.2 • fekvőtámasz előredőlvé: 1x8
- 1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé asztalról (88 cm): 1x6
- 1.7 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé asztalról (79 cm): 1x4

- 1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (60 cm): **2x2-3**
- 1.8-9 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (45 cm): **2x1**
- 1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (60 cm): **1x2**
- TM.1 • frog stand: **3x2-2-5 mp**
- 1.3-4 • teljes fekvőtámasz lépcsőn (60 cm): **1x16 (max)**

Egyenes hasizom (4)

- 4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben: **1x10-8**
- 4.6 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): **2x12-14**
- 4.8 • hajlított lábemelés függeszkedésben: **1xPr**
- 4.6 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): **4x15-16-17-16**
- 4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben: **3x15-14-14**
- 4.6 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): **1x31 (max)**

Nyak (3)

- 9.1.1 • elülső híd rávezetés: **3x10-9-8**
- 9.2.1 • birkózóhíd rávezetés: **3x10-9-8**

+ **Nyújtás**

+ **Krav Maga edzés (10): 90 p**

Ez volt a legelső egy egész órás edzésem, és kimondottan elégedett vagyok vele. Teljesen jól bírtam, még a végét is, pedig az elején egy kicsit olyan előérzetem volt, hogy 35-40 perc alatt teljesen végem lesz, de nem így történt. Sőt, a felénél annyira belejöttem, hogy megpróbálkoztam a 45 centi magasan végzett egykezes fekvőtámasszal, és kétszer is sikerült, mindkét kézzel, és ugyan erősen kifordult törzssel, de akkor is ment. Később majd menni fog egyenesebben is. Érdekes, hogy utána még visszamentem egy sorozat erejéig 60 centi magasra, és sokkal egyszerűbb volt, mint korábban, pedig akkor már az ötödik edző sorozatnál jártam. Ennek valószínűleg pszichés okai lehetnek.

Ugyan a hajlított lábemelés valamiért most nem akart összejönni, ezt azonban fekvő pozícióban végzett lábemelésekkel helyettesítettem. A frog stand a Building the gymnastics body-ben szereplő hatlépcsős támaszmérleg program első lépése, gyakorlatilag teljesen ugyanaz, mint a kézállásos fekvőtámasz második szintje, a varjútartás. Pár sorozat erősebb fekvőtámasz után nem volt könnyű egyensúlyozgatni, főleg úgy, hogy ezt a gyakorlatot már vagy ezer éve nem csináltam, de Sommer szerint a támaszmérleg felé vezető úton ez a bemelegítő lépés, én pedig hiszek neki. Mindkét sorozat egy alacsonyabb szintű, maximális ismétlésszámig végzett gyakorlattal zárult, valamint a korábbiaktól eltérően nyújtottam is a végén. Zárójelben a (2) annyit tesz, hogy egy cikluson belül egy bizonyos edzésfajta hányadszor végzek el.

56/68, febr. 25. kedd

+ futás: **1 x 6 x 250 m (80%, '3) - 1:14.40 mp**

57.80 - 1:02.57 - 1:00.03 - 1:01.75 - 1:03.41 - 1:02.64

Total: 21:11

Itt eredetileg 2 x 3 x 250 méter lett volna kiírva, ráadásul később rájöttem arra is, hogy a 250 méternek valójában 350 méternek kellett volna lennie, mondom is, hogy miért: kicsit furcsa volt, hogy a 250 métert 1:14.40-re hozta ki a rendszer, aztán ha nem is lazán, de különösebb erőlködés nélkül lefutottam le egy perc körüli időeredményeket. Az első hármas nem vett ki belőlem túl sokat, így aztán a harmadik és a negyedik sorozat között is inkább egy rövidebb szünetet tartottam 8 perc helyett. Befejeztem a futást, aztán letöltöttem az internetet, és ott láttam, hogy valójában 350 métert kellett volna futni. Na mindegy, majd legközelebb.

57/68, febr. 26. szerda

+ **Krav Maga edzés (11): 90 p**

64/68, márc. 05. szerda

Guggolás (4)

- 2.5 • teljes guggolás: **1x8**
- 2.7 • egylábás guggolás székkal: **2x4-3**
- 2.9-10 • egylábás guggolás (pozitív szakasz): **3x1**
- 2.10 • egylábás guggolás: **1xPr**
- 2.10 • egylábás guggolás: **1x1**
- 2.10 • egylábás guggolás: **1xPr**
- 2.7 • egylábás guggolás székkal: **3x4-3-7 (max)**

Fekvőtámasz kézállásban (3)

- 6.3 • kézállás fal mellett: **3x15-12-10 mp**
- 6.3-4 • fél fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (90 cm): **8x3-3-3-3-2-2-2**
- 6.3 • kézállás fal mellett: **1x31 mp (max)**

Vádli (3)

8.1.6 • kétlábás vádliemelés lépcsőről (ny): 3x15-20-18

Oldalsó hasizmok (1)

Z.2 • windshield wipers - supine: 3x4-4-3

+ **Nyújtás**

+ futás: 3 x 3 x 40 m (90%, '3; '8) - 8.98 mp

8.36 - 9.53 - 9.31

9.42 - 9.11 - 8.58

9.44 - 9.39 - 8.89

Total: 31:28

Az egy lábás guggolással voltak kisebb problémáim, amit rövidtávon muszáj lesz kiküszöbölnöm, egyszerűen valami gátlás „nem enged” belőle többet csinálni. Valószínűleg azért, mert elég instabil a gyakorlat pozitív szakasza, és talán attól félek, hogy felállás közben seggre fogok ülni, ami itt meg is történt, kétszer is.

A kézálásos fekvőnél muszáj volt valami alternatív megoldást találnom, mert már eléggé untam, hogy a falra felmászva holmi negyed fekvőtámaszokból végzek egyet-kettőt hónapok óta, és amikor megláttam Christopher Sommer könyvében az idevágó fejezetet, azért elmormoltam magamban egy halk bazdmeget, hogy ez a megoldás eddig ugyan miért nem jutott eszembe. Viszont nagyon megörültem neki, mert így legalább garantál nekem egy-két olyan lépést, ami megfelelő átmenetet biztosít a valódi kézálásban végzett fekvőtámasz előtt. Ráadásul nagyon egyszerű gyakorlatról van szó: kézálás, de a lábak kinyújtva fel vannak téve a polcra, a popsi pedig néz az ég felé. Tulajdonképpen egy fordított L-alakra hasonlít így a test. Nagyon könnyű így egy hagyományos fekvőtámasz pozíciót felvenni, ezért kell különösen figyelni arra, hogy a becses testrész merre figyel, és a törzs merőleges legyen a talajjal. A 90 cm azt jelenti, hogy a lábam egy ilyen magasan lévő polcon van (a TV mellett, így különösen óvatosan kellett gyakorolni), ha pedig elég jól megy ez a dolog, akkor jöhet a hűtő teteje, ami kb. 120 centi magas.

Az oldalsó hasizmok fejezet is a Sommer-könyvből való, ez a zászlótartás, ill. az oldalsó emelés (második) legegyszerűbb változata, amit a lakásban, a padlón is simán lehet végezni, nem kell kimenni a hidegbe a számomra még óriási messzeségben lévő, és épp ezért még teljesen értelmetlen zászlót gyakorolni a játszótéren a magam szenvedésére és az arra sétálók legnagyobb mulatságára. A lényege, hogy a földre - erősen leszorított törzssel és kézzel - hanyatt fekve a teljesen kinyújtott, felfelé néző lábat kell mozgatni jobbra és balra (természetesen le a földre, és onnan a másik oldalra). Lényegében egy ablaktörő-szerű mozgás (az angol neve is ez). Az eleje még egy kicsit szokatlan volt, de egész könnyen bele lehet jönni. Meglepő, hogy másnap izomlázra számítottam a törzsem oldalában, viszont egyáltalán nem volt. Vádligyakorlatot is váltottam, kimentem a már jól ismert lépcsőhöz, és ott csináltam kétlábás, nyújtott lábás vádliemeléseket. Jól ment, valószínűleg pár edzés múlva megnézem, mit tud az egy lábás változat.

Maga az edzés a futással együtt bő másfél órát tett ki, ami olyan sokat kivett belőlem, hogy Krav Magázni már nem is tudtam elmenni.

2014. 01-10. hét:

Erősítő edzések	10
Futóedzések	6
Krav Maga edzések	11
Összesen	27 edzés